

## Willkommen in Schloss Warnsdorf

Es gibt endlich wieder Neues aus der Klinik Schloss Warnsdorf zu lesen. Die Pause zwischen dem letzten und diesem Journal war recht lang – zugegeben. Dafür gibt es jetzt auch einiges zu berichten:



Unser Fitnessraum ist neu! Auf der Schwimmbadterrasse, die auf einer Seite dem Himmelsdorfer See zugewandt ist, haben wir unseren neuen Fitnessraum errichtet, so dass Sie jetzt mit wunderbarem Blick auf den See und auf phantastische Sonnenuntergänge Ihre Muskeln trainieren können. Freuen Sie sich darauf!

Wir haben mittlerweile gleich zwei neue Fachärztinnen verpflichtet, ihre Vorstellung lesen Sie auf der letzten Seite.

Unsere Klinik für Stresserkrankungen in Schloss Warnsdorf hat Fuß gefasst, wir haben so manchen Patienten durch eine schwere Krisenzeit begleitet und erfolgreich wieder in sein Alltagsleben entlassen. Wir sind stolz darauf, auch im Bereich der Psychosomatik so viel Gutes zu bewirken.

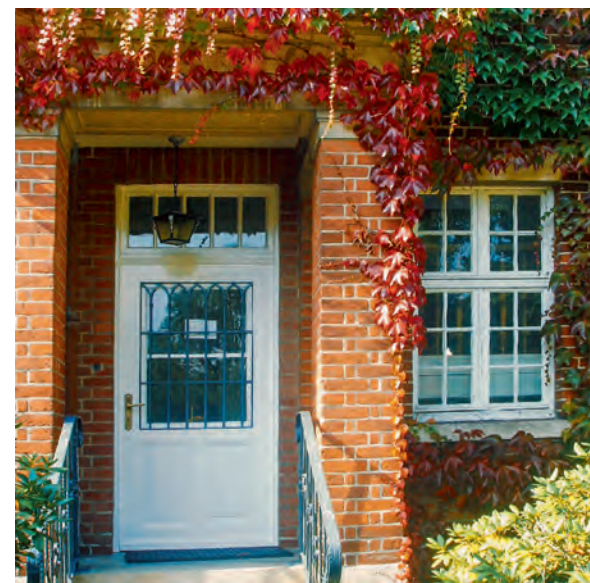
Wie jeden Winter nutzen wir die weniger stark frequentierten Monate, um Renovierungsarbeiten zu erledigen; wie jedes Jahr werden wir für eine Woche den Schwimmbad- und Saunabereich für Reinigungs- und Wartungsarbeiten schließen (08.-12.12.14).

Wie Sie wissen, sind wir 365 Tage im Jahr für Sie da – auch an den Feiertagen. Immer mehr Besucher entdecken Schloss Warnsdorf auch für die Weihnachts- und Silvestertage und verbringen bei uns eine ruhige Zeit, in der sie sich selbst und ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

Natürlich können Sie auch gern im neuen Jahr Ihr fachärztlich begleitetes Heilfasten in unserer Klinik durchführen. Gerade wenn gesundheitliche Probleme beginnen, können Sie mit dem Heilfasten als naturheilkundlicher Therapie den Krankheitsverlauf häufig nicht nur stoppen, sondern auch Ihre Gesundheit wieder herstellen. Dann sollten Sie allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht fasten. Fragen Sie unsere Ärzte: 0 45 02/84 0-2 15.

Ich freue mich auf jeden einzelnen von Ihnen, ob zum wiederholten oder zum ersten Mal in Schloss Warnsdorf; Sie sind mir immer herzlich willkommen.

Mit besten Grüßen  
 Ihre Heike Mohr  
 0 45 02 / 84 00



## Gastbeitrag: . . . Mittlere Reife

*Einfachheit ist das Resultat der Reife, Friedrich Schiller*

Es war dieser berühmte Tag, als der Blick in den Spiegel das schon lange gehegte Gefühl unmissverständlich bestätigte.

Erst waren es die lieb gewonnenen Hosen, welche ein wenig zwickten, und dann wurde das Einkaufserlebnis für eine neue Jeans nicht gerade zum glücklichsten Tag des Lebens.

Gegenüber der Verkäuferin konnte ich noch argumentieren, dass die Bewegungsfreiheit in dieser Größenklasse für das tägliche Arbeiten optimal sei, aber die Tatsache, dass ich schon in der letzten Ecke des Ladens stand, in der nur dort die Jeans in meiner Größe feil geboten wurden, war beunruhigend.

Es folgte die bittere Erkenntnis, dass die sicherlich durch die gestresste Lebensgewohnheit verursachte schleichende Überlaibung nun vollends sichtbar wurde. Stress. Ja, ein schönes Wort für die eigene Inkonsequenz, zumindest war es bei mir so. Immer waren die anderen Schuld.

Der Kunde muss noch dringend bis zur nächsten Präsentation irgendwas haben. Klar. Immer kommt irgendetwas dazwischen. Das führt dazu, dass man morgens

nur noch schnell einen Kaffee trinkt, mittags wird durchgearbeitet, und abends verabredet man sich dann zum Dinner mit dem Kunden und ernährt sich auf eine Weise, von der man eigentlich weiß, dass sie falsch ist. Toll. Wenn man diesen Lebensstil 10 Jahre lang pflegt, sieht man aus wie die Wildecker Herzbuben; aber beide zusammen.

Nun stand ich immer noch vor dem Spiegel und beschloss, umgehend etwas zu tun.

Von den diversen Diäten wie Atkins und so weiter hatte ich gehört, von irgendwelchen

Hollywood Pillen, aber ebenso viele Geschichten hatte ich auch von deren Nachwirkungen gehört.

Dann kam mir das Buchinger Heilfasten zu Ohren, und ich begann, mich damit zu beschäftigen. Resultat: Termine verlegt, 14 Tage freigeschaufelt und ab nach Marbella. Dort gab es eine Nachfolgeklinik der „Ursprungsklinik“.

Fastenvorbereitungstag, Glaubersalz (ja so waren die Zeiten) dann nur noch Süppchen schlürfen, kein Kaffee oder schwarzer Tee, kein Alkohol, kein Nikotin. 22 Uhr Bettruhe, straffes Bewegungsprogramm, Feldenkrais, viel Wasser,

Fortsetzung S. 2

*Ihre Weiterempfehlung der Klinik Schloss Warnsdorf kommt Ihnen zugute, denn: Für jeden neuen Heilfasten aufgrund Ihrer Empfehlung schreiben wir für einen unter ärztlicher Leitung durchgeführten Fastenaufenthalt von 14 Tagen demjenigen einen Pflegesatz bei seinem nächsten Aufenthalt gut, der den Neufaster erfolgreich von unserer Leistung überzeugt hat.*



Von unserem Küchenchef  
 Ingo Lorenz



## Rezepte

### Rote Beete Carpaccio mit Birne & Feldsalat

#### Zutaten (für 4 Personen):

- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Zucker
- 2 TL Butter
- Öl, für die Alufolie
- 200 g Feldsalat
- 2 Birnen
- Butter zum Andünsten der Birnen
- 2 Knollen Rote Bete, frische oder gekochte (vakuumverpackt), ca. 200 g

#### Für das Dressing:

- 50 g Speck, fein gewürfelt
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 3 EL Balsamico
- 1/2 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- 5 EL Kürbiskernöl

#### Zubereitung:

Kürbiskerne in einer Pfanne trocken rösten, herausnehmen, beiseite stellen.

Ein Stück Alufolie dünn mit Öl bestreichen.

Zucker mit zwei Esslöffel Wasser in einem Topf aufkochen, Kürbiskerne zugeben und mit einem Holzlöffel kräftig umrühren bis

der Zucker karamellisiert und flüssig wird. Die Butter unterrühren. Auf die Alufolie gießen und rasch verstreichen. Achtung, sehr heiß! Abkühlen lassen.

Rohe Rote Bete-Knollen in Salzwasser ca. 40 Minuten kochen, abschrecken, schälen. In dünne Scheiben hobeln.

Birnen waschen, abtrocknen, vierteln. Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden, in etwas Butter kurz andünsten, herausnehmen.

In das Bratfett die Speck- und Schalottenwürfel geben, anbraten, herausnehmen. Rest mit Balsamico-Essig ablöschen, Honig und Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und das Kürbiskernöl kräftig unterschlagen, abschmecken.

Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern. Im Dressing wenden, in die Mitte von vier Portionstellern verteilen, mit der Speck-Schalottenmischung bestreuen.

Außenrum die Birnenspalten und Rote Bete-Scheiben arrangieren. Den Rest vom Dressing in Streifen darüber träufeln. Krokant in Stücke brechen, auf den Tellern verteilen.

### Kalbsgeschnetzeltes mit Steinpilzen

#### Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Zwiebel (in Ringe geschnitten)
- 400 g Steinpilze, küchenfertig
- 600 g Kalbsschnitzel
- 6 EL Öl
- 50 ml Wein, weiß
- 50 ml Kalbsfond
- 200 ml Sahne, süß
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie

#### Zubereitung:

Die Steinpilze in Scheiben schneiden. Kalbfleisch in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch in einer Pfanne in 3 EL heißem Öl 2 bis 3 Minuten scharf anbraten, herausnehmen

und zwischen zwei Tellern warm halten. 3 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und Steinpilze 4 Minuten goldbraun braten. Mit Weißwein und Kalbsfond ablöschen und etwas einreduzieren, mit der Schlagsahne auffüllen und einmal aufkochen lassen. Das Kalbfleisch dazugeben, unterheben und 1 bis 2 Minuten cremig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passen Rösti, Kartoffeln oder Spätzle.



Leberwickel. Strenge Schwestern. Naja, die Buchinger Fans kennen es ja. Es wurde von Halluzinationen gesprochen, und irgendwie war alles hochspannend.

Und morgens auf der Waage das Gewicht purzeln zu sehen, war die reine Freude und die größte Motivation.

Ich war gerade Mitte 30, und nach 14 Tagen inkl. Fastenbrechen und Aufbau kam ich zu Buchinger mit 89-90 kg und ging mit 78 kg.

Nun hatte ich Feuer gefangen, und durch das bei Buchinger gelernte Kalorienbewusstsein schaffte ich zu Hause noch einmal 3-4 kg.

Das hielt 4 Jahre. Ich habe dann mit 40 eine Ayurvedische Kur ausprobiert, aber am Ende muss ich sagen: Es war mir zu tütelich. Also zu kompliziert.

Schnell fand ich den Weg wieder zu Buchinger, diesmal aber viel näher für mich gelegen. Ich entdeckte die Klinik Schloss Warnsdorf. In einer wunderschönen Parkanlage gelegen, einen Steinwurf entfernt vom Timmendorfer Strand.

Mit einem tollen Team von Ärzten, Pflege- und Service-Personal, Bädern, Saunalandschaft, Poolanlagen und einer perfekten Küche.

Flächen für ausgiebige Spaziergänge, Bogenschießen..... sorry, ich gerate ins Schwärmen.

Zurück zum Kern.

Mittlerweile hatten die letzten Jahre wieder ihre gewichtigen Spuren hinterlassen. Einige Wohlstandskilos waren schuld daran, dass diese Zahlen an der Waage Richtung dreistellig wanderten. Und beim letzten Besuch Ende letzten Jahres – der Anlass war doch gesundheitlich etwas ernster – habe ich brav ca. 20 kg entschlackt.

Das ist zwar medizinisch nicht ganz richtig formuliert, doch ich nenn es so.

Das Abnehmen basiert gar nicht auf der Kernidee. Es ist vielmehr ein „Abfall-Produkt“.

Doch wer in die Historie Dr. Buchingers eintaucht, wird feststellen, dass der Erfolg seiner Kur durch Weglassen besteht. Und genau das liebe ich. Nichts ist kompliziert. Es werden wunderbare Suppen gereicht, und während der gesamten Zeit hat man nicht einmal das Gefühl, es mangle an etwas.

Die Idee ist das Entgiften, und genau das ist in unserer heutigen Ernährungskette viel mehr in den Vordergrund zu rücken.

Voraussetzung für Alles ist natürlich die eigene Bereitschaft.

In der Klinik Schloss Warnsdorf habe ich gelernt, die Augen hierfür zu weiten und den Blickwinkel zu öffnen.

Es gibt herrliche Rezepte und super Alternativen zu der herkömmlichen Ernährung.

Wer das erst einmal für sich entdeckt hat, wird echt begeistert sein, und wird verstehen, was die „Entschlackung“ für wundersame Dinge mit einem anstellt. Will heißen, wir machen es ja selbst, also der Körper.

Aber genau so wie man im Laufe des Lebens den oder besser seinen Geschmack entwickelt, muss man auch reif sein für diese Art der Befreiung.



Autor, T. Caspari  
 Schloss Warnsdorf – 12.2013

All unsere Erfahrung in einem Buch. Rezepte, Ernährungspläne, Tipps und Wissenswertes aus unserer Schlossküche.

Bestellen Sie gleich telefonisch unter  
 Tel. 0 45 02-84 00





## UNSERE KOSMETIKABTEILUNG

Wünschen Sie sich eine reine, zarte und gut durchblutete Haut, wie wir Sie von Babys kennen?

Das Baby wächst neun Monate lang im „Vollbad“ des Fruchtwassers heran. Dieses Fruchtwasser ist mit einem pH-Wert von 8-8,5 schwach basisch. Babys kommen mit einer basisch reinen, streichelzarten und wunderbar



duftenden Haut zur Welt. Was liegt also näher, als von der Natur zu lernen und die Pflege unseres Körpers ebenfalls basisch zu betreiben?

### Das Wirkprinzip:

Durch basische Körperpflege wird die Haut von bereits ausgeschiedenen Säuren und Schadstoffen befreit. Dies signalisiert dem Körper, dass weitere Säuren gezielt nachgeschoben werden können. Mit basischer Körperpflege wird die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut aktiv genutzt und der gesamte Organismus entlastet. Der Säure-Basen-Haushalt im Körper kommt ins Gleichgewicht. Zudem wird die Selbstfettung der Haut optimiert, und sie wird angenehm geschmeidig.

## Basisch-mineralische Körperpflege - die natürlichste Körperpflege des Menschen

### Vorzüge der basischen Körperpflege:

- Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes
- Entzug des sauren Lebensmilieus der Pilze
- optimale Selbstfettung der Haut
- angenehmer Körpergeruch
- Regeneration
- Entspannung

### Das basisch-mineralische Vollbad:

Genießen Sie das wohltuende basisch mineralische Vollbad. Es entspannt Körper, Geist und Seele vom manchmal anstrengenden Alltag. Das Vollbad aktiviert die größte Hautoberfläche und damit die meisten Schweiß- und Talgdrüsen des Körpers. Daher ist es die effektivste basische Anwendung.

### Das basisch-mineralische Fußbad:

Fußbäder eignen sich optimal zum Einstieg in die basische Körperpflege. Sie können täglich durchgeführt werden, denn sie fördern die sanfte Entsäuerung des Organismus. Füße gelten in der Naturheilkunde als sog. „Hilfsnieren“ und können durch regelmäßige basische Pflege die Reinigungsfunktion der Nieren entlasten.

TIPP: Regelmäßiges Bürsten während der basischen Fuß- und Vollbäder optimiert den Entsäuerungsprozess.

Wir informieren Sie gern ausführlicher.  
 Ihr Kosmetik-Team 04502/840-210

## Die Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais Methode ist ein pädagogisches Konzept, das über das Bewusstmachen von Körperfunktionen und Bewegungen Körper und Geist zu neuen Erfahrungen verhelfen will.



Moshe Feldenkrais verstand die Körperhaltung eines Menschen nicht als statischen Zustand, sondern als einen dynamischen Prozess, der auf das Verhalten bezogen ist. Wie sich jemand bewegt und spricht, sein Auftreten und sein Ausdruck beruhen auf dem Bild, das er von sich selbst hat. Für Feldenkrais galten Bewegungsmuster als Muster des Lebens.

Das Verfahren (Gruppen- und Einzelunterricht) beruht darauf, dass sich der Lernende seiner muskulären Verhaltensmuster bewusst wird und sich klar macht, welche psychischen und mentalen Prozesse ihnen zugrunde liegen. So hat er die Möglichkeit, Neues zu lernen und die Muster zu verändern. Mit dieser Selbsterziehung gewinnt der Mensch die Freiheit, sich selbst neu zu gestalten. Und da an jeder Handlung Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühl und Denken zugleich beteiligt sind, zieht die Veränderung einer dieser Faktoren automatisch die der anderen nach sich. Auf diese Weise kann also das Umlernen gewohnter Bewegungsmuster auch psychische Reaktionsmuster neu strukturieren.

Für diesen Prozess des Neulernens bedient sich Feldenkrais nicht der üblichen Art des akademischen Lernens, sondern er setzt auf

das, was der Betreffende - im wörtlichen Sinn - am eigenen Leib erfährt (organisches Lernen).

In den Feldenkrais Gruppenstunden (ATM) liegen die Teilnehmenden zunächst auf dem Boden. Verbal angeleitet durch den Feldenkrais-Lehrer erforschen sie sich in kleinen Bewegungen, die sich im Verlauf einer Stunde zu größeren zusammenhängenden Bewegungsabläufen entwickeln.

Nicht das Einüben, sondern die Wahrnehmung der Bewegung ist das Wesentliche: Wie viel Kraft wende ich an? Wie koordiniere ich mich? Wie atme ich? Wie ist mein eigener Rhythmus?

Durch die verbalen Anweisungen des Feldenkrais-Lehrers wird ein individueller Lernprozess angeregt. Jedes Gruppenmitglied macht dabei seine eigenen Erfahrungen und lernt zu unterscheiden, was für ihn oder sie in diesem Augenblick richtig ist, und was nicht.

### Eine Feldenkrais Lektion (Gruppenunterricht).

#### Beginn der Feldenkrais Lektion:

In jeder Feldenkrais Lektion beginnen wir mit einer kurzen Zeit der Achtsamkeit. In dieser Pause vom Alltag haben wir die Möglichkeit, innezuhalten und unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, in welcher Stimmung wir heute sind. Was treibt uns? Mit welcher Absicht bewegen wir uns? Stellen wir uns selbst vor hohe Erwartungen? Was bringt uns dazu, eine Bewegungsübung mit Anstrengung und Eifer voranzutreiben? Können wir uns selbst mit Ruhe und Respekt, mit Geduld und Neugier beobachten, während wir uns bewegen?

#### Zentrum der Feldenkrais Lektion:

Nun kommen Bewegungsrhythmen und der Fluss der Bewegung in den Fokus unserer Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais Lektion führt uns durch eine Serie von Variationen eines Bewegungsmusters. Wir kombinieren

sie auf ungewöhnliche Weise und achten auf die zeitlichen Zusammenhänge dieser neuen Bewegungen sowie auf die Empfindung von Krafteinsatz und somit den Bewegungsfluss. Allmählich entsteht ein neues Bewegungsmuster. Das Muster ist gekennzeichnet von den gleichen Kriterien, die wir als Kind angelegt haben: Ist es einfach, ist es nutzbar? Selbst die Bewegungen einer Feldenkrais Lektion ähneln den Bewegungen des Kindes: Wir können uns z.B. auf den Rücken legen. Dann erforschen wir nach und nach alle möglichen Kombinationen der Art und Weise, wie wir unsere Wirbelsäule drehen können. Becken und Beine, Schulter und Arme, Kopf und sogar die Augen können gleichzeitig miteinander in die gleiche Richtung drehen. Oder wir können sie eins nach dem anderen, etwas zeitversetzt drehen. Oder in den verschiedensten Kombinationen in die gegenläufige Richtung drehen: Beine nach rechts und Augen nach links, mit den Armen in den komplexesten Variationen. In jedem Schritt reduzieren wir die Anstrengung und achten auf die Empfindung von Leichtigkeit, die uns darüber informiert, ob die Bewegung effizient ist.

Wenn wir am Ende der Lektion noch einmal innehalten, um zu spüren, wie wir unseren Körper jetzt erleben, findet sich eine Überraschung im Gepäck.

#### Schluss der Feldenkrais Lektion:

Was für manche Menschen oft noch überraschender ist als die erstaunliche Leichtigkeit einer gut koordinierten Bewegung, ist die

Entdeckung, dass sie ihren Körper anders erleben, ihr Körperbild anders wahrnehmen. Ein Körperteil fühlt sich z.B. länger, runder, dünner oder dicker an. Aber es kann auch eine völlig neue Empfindung dafür auftauchen, wie die einzelnen Körperteile miteinander im Verhältnis stehen. Oder es werden Stellen des Körpers klar erlebbar, die normalerweise nicht zu spüren sind. Oft genug entdecken Menschen, dass ihre Atmung voller und leichter ist oder ihr Gleichgewicht „vertrauenswürdig“.

Dieses Erlebnis eines klaren und anders gestalteten Körperbildes ist verblüffend. Wir sind so daran gewöhnt, wie wir unseren Körper erleben, dass wir es uns nicht vorstellen können, wie anders das sein kann. Wenn wir entdecken, dass unser vertrautes Körperbild plastisch ist, sich innerhalb kurzer Zeit verändern kann, und das auch tut, sind Verblüffung und Staunen angemessen.

### Eine Feldenkrais Stunde (Einzelunterricht).

Im Einzelunterricht (FI) wird auf spezielle Bedürfnisse und Wünsche eingegangen. Die wahrnehmenden Hände des FELDENKRAIS® Lehrers begleiten und führen die Bewegung des Schülers, helfen ihm zu erkennen und regen zu Veränderungsprozessen in innerer und äußerer Haltung und Handlungsweise an. In der „Funktionalen Integration“ geht es um das Erkennen von Gewohnheiten, das Entdecken von Wahlmöglichkeiten und deren Integration in den Alltag.





NEU

## Schloss Warnsdorf Klinik für Stresserkrankungen

Dauerbelastung am Arbeitsplatz und/oder Zuhause, einschneidende Lebenssituationen (Trauerfall, Trennung, Verlust), private Krisen sind nur einige Faktoren, die oft zu psychischen Störungen mit körperlichen (somatischen) Symptomen führen. Da die Zahl der Patienten mit derartigen Beschwerden auch in Schloss Warnsdorf stetig steigt, haben wir extra für diese Fälle eine eigene Klinik gegründet, die sich auf die Behandlung psychosomatischer Krankheitsbilder spezialisiert hat.

Zur Klärung der Kostenübernahme durch die Krankenversicherung wenden Sie sich bitte an Frau Heike Mohr

(040 / 73 43 59 75), alle medizinischen Fragen beantwortet die ärztliche Leiterin, Frau Dr. med. Edith von Morgen (0 45 02 / 840 - 215).

**Schloss Warnsdorf  
 Klinik für Stresserkrankungen**  
 Schlossstraße 10, 23626 Warnsdorf  
 Tel.: 0 4502/8400 - Fax: 0 4502/840284  
 e-Mail: info@stressklinik.de  
 www.stressklinik.de

**Verwaltungssitz:**  
 Kuhnsweg 12, 22303 Hamburg  
 Tel.: 040/73435975 - Fax: 040/73435974  
 e-Mail: info@stressklinik.de  
 www.stressklinik.de

## Frau Dr. Anette Junghans stellt sich vor:

Seit Anfang Juli 2014 arbeite ich jetzt in der Privatklinik Schloss Warnsdorf und möchte mich auf diesem Wege kurz bei Ihnen vorstellen.

Geboren und aufgewachsen bin ich in Hamburg. Nach einem Medizinstudium in Rom/Italien und Lübeck erhielt ich meine Approbation und promovierte kurze Zeit später zum Doktor der Medizin mit einer Dissertation an der Universitätsklinik Hamburg Eppendorf.

Neun Jahre Tätigkeit und Anerkennung zur Fachärztin für Innere Medizin folgten im Klinikum Deggendorf in Niederbayern. Ich erhielt eine umfassende Ausbildung und bin versiert in allen gängigen internistischen Untersuchungen wie Abdomen-/Schilddrüsen Ultraschall, Echokardiographie sowie Doppler-Untersuchungen der Gefäße.

Es zog mich jedoch zurück in den „hohen Norden“. Die folgenden 10 Jahre war ich Leitende Ärztin des medizinischen Dienstes der Erstaufnahmestelle für Asylbewerber Schleswig-Holsteins. Trotz des ungemein interessanten Aufgabengebietes bemerkte ich eine neue Tendenz in meinem medizinischen Denken. Nur reine Schulmedizin hatte zu wenig Antworten!

Daraufhin interessierte ich mich zunehmend für Naturheilkunde, Orthomolekular- und Ernährungstherapie, speziell bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie Darmproblemen. Hierfür nahm ich an unterschiedlicher Fort-/Weiterbildung teil.



Die Schulmedizin in Verbindung mit alternativen Behandlungsmethoden ist für mich die optimale, der heutigen Zeit entsprechende medizinische Versorgung.

Durch eine glückliche Fügung bin ich jetzt in der Privatklinik Schloss Warnsdorf tätig und freue mich darauf, Ihnen beratend zur Seite zu stehen und Sie beim Fasten begleiten zu können.

Mit freundlichen Grüßen  
 Dr. Anette Junghans  
 Fachärztin für Innere Medizin

## Frau Dr. med. Renate Schleker stellt sich vor:

Geboren wurde ich in der Holsteinischen Schweiz. Ich bin nach meiner Hochzeit mit meinem Mann viel durch die Welt gezogen. Nachdem ich meine 3 Söhne groß gezogen hatte, habe ich 1983 mein Medizinstudium in Bonn begonnen und 1988 beendet. Meine medizinische Weiterbildung habe ich zur Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren, Homöopathie, Balneologie und Klimatologie (Badeärztin) abgeschlossen. Zusätzlich habe ich eine ernährungsmedizinische Ausbildung absolviert und die Qualifikation als Fastenärztin durch die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) erworben.

Mein erster persönlicher Kontakt zur Klinik Schloss Warnsdorf kam im Rahmen eines Symposiums der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung 2007 zustande; daraus ergab sich eine unterstützende ärztliche Vertretung in der medizinischen Abteilung. Seit Mai 2013 habe ich diese Zusammenarbeit nun intensiviert und bin regelmäßig in der Klinik Schloss Warnsdorf als Fastenärztin tätig.

Durch meinen ersten Lehrer habe ich mich schon früh der Naturheilkunde zugewandt und die Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren erworben. Einer der Schwerpunkte der Ausbildung war die Fastentherapie, die ich beim Sohn des Begründers der Fastentherapie, Dr. med. Otto Buchinger junior, in Bad Pyrmont kennen lernen durfte.

Das war der Beginn meiner Begeisterung für das Heilfasten nach Dr. Buchinger. Die Ausbildung in den klassischen Naturheilverfahren erhielt ich in Freudenstadt, Bad Wörishofen und Baden-Baden.

Meinen großen Erfahrungsschatz aus meiner ärztlichen Tätigkeit in eigener Praxis in der „Holsteinischen Schweiz“ und in Lübeck bringe ich seit vielen Jahren in die Weiterbildung für junge Kollegen ein. Seit ca. 20 Jahren leite ich die Weiterbildungskurse für Naturheilverfahren für Ärzte, erst in Zusammenarbeit mit der Ärztekammer Schleswig-Holstein, seit 2009 für die Ärztekammer Hamburg.

Mit meinen langjährigen Erfahrungen im Bereich der Naturheilkunde bin ich in verschiedenen großen Ärzteverbänden und -gesellschaften beratend bzw. im Vorstand tätig, z.B. in der Hufeland-Gesellschaft, im Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren (ZAEN), in der Ärztesgesellschaft für Naturheilkunde, als Vorstandsmitglied im Berufsverband der Ärzte für Naturheilverfahren Deutschlands.

Zu den Schwerpunkten meiner ärztlichen Tätigkeit gehören die Ernährungstherapie, die Diagnostik und Therapie bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Darmproblemen, Allergiebehandlung, Mikrobiologische Therapie, Kneipp-Therapie, komplementäre naturheilkundliche Tumortherapie, Beratung von Frauen im Klimakterium, ADS-Behandlung bei Kindern, Förderung eines präventiven Lebensstils.

Meine Maxime: Weniger ist mehr – „im Verzicht wartet hoher Gewinn“.

Ich freue mich, wenn ich Sie beim Fasten begleiten darf, und wünsche Ihnen eine erholsame Fastenzeit.

Ihre  
 Renate Schleker  
 Fachärztin für Allgemeinmedizin



**Impressum:**

*Herausgeber:*

Schloss Warnsdorf  
 Klinik Dr. Scheele GmbH

Schloss Warnsdorf  
 Dienstleistungs- und Service GmbH

Schlossstraße 10, 23626 Warnsdorf  
 Tel.: 0 45 02 / 84 00

Fax: 0 45 02 / 84 02 84

Schloss Warnsdorf  
 Klinik für Stresserkrankungen GmbH

Verwaltungssitz:  
 Kuhnsweg 12, 22303 Hamburg

*Redaktion:*

Heike Mohr

*Auflage:*

21.000 Exemplare

*Satz+Gestaltung:*

T. Caspari, H. Stein

*Druck:*

Buch- und  
 Offsetdruckerei Taubert KG, Lübeck